

■ 4人分

所要時間 60分～

作り方

- ① キャベツは芯をくりぬいて丸のまま5分くらいゆで、一枚ずつはがしておく。
又、流水をあてながら1枚ずつはがし、たっぷりの熱湯で2分ほどゆでて、ザルに取り出し冷ます。
- ② ボウルにAを合わせて手早く混ぜる。1人2つになるように等分する。キャベツの芯が厚いところを削いでから広げ、タネをのせて芯の方からしっかり包む。
- ③ 巻き終わりを下にして、ロールキャベツを鍋に隙間無く敷き詰め、ベーコンも加える。Bを加えて火にかけ、コトコトの火加減で30分～1時間煮る。
- ④ ロールキャベツを器に盛り、鍋に残ったソースにバター・生クリームを加え、塩味を確かめて器に注ぐ。

ロールキャベツ～トマトクリーム煮込み～

材 料

キャベツ (塩ゆで)	8枚
A	
合挽き肉	200g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個
しいたけ(粗みじん)	2枚
溶き卵	1/2個
パン粉	大さじ4
牛乳	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
B	
水	400cc
コンソメの素	小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
砂糖	少々
トマト水煮缶	200cc
ローリエ (あれば)	1枚
バター	10g
生クリーム	40cc

Check Point

煮込むとき、鍋に隙間があるとばらばらになる場合があります。キャベツが身動き取れなくなるサイズの鍋を使いましょう。

野菜のピクルス

材 料

C	
水	50cc
砂糖	50g
塩	小さじ1/2
出し昆布 (あれば)	ほんの少々
みりん	大さじ2
酢	大さじ6
好きな野菜なんでも	浸かる位

作り方

- ① レンジOKのポリ袋や綺麗な瓶にCを混ぜ合わせる。
レンジで砂糖が溶ける程度に加熱し、みりん・酢、食べやすい大きさに切った好きな野菜を入れ、1時間から1晩つける。

■ 4人分



作業時間 10分

Check Point

冷蔵庫に保管し、一週間以内をめに「お早め」お召し上がりください。

■ 4人分



所用時間 10分

作り方

- ① 耐熱皿等にDを混ぜ合わせ、レンジで30秒から1分加熱し、砂糖が溶けたらビスケットを浸しておく。
- ② ボウルにマスカルポーネ・生クリーム・砂糖を入れ、砂糖が溶けるまで泡立て器で混ぜる。
- ③ 器に②を半量入れて①のビスケットをのせ、残りの②を入れ、ココアパウダーを茶こしなどでふるい、冷蔵庫で1時間以上冷やす。

簡単ティラミス

材料

D	水	50cc
	インスタントコーヒー	大さじ1/2
	グラニュー糖	小さじ1
	ラム酒など（あれば）	小さじ1
	ビスケット	4枚

【ティラミスクリーム】

	マスカルポーネ	180g
	生クリーム	大さじ4
	グラニュー糖	大さじ2（24g）

【仕上げ】

	ココアパウダー	適量
--	---------	----

Check Point

マスカルポーネチーズたっぷりのレシピなので混ぜるだけで楽ちん♪
砂糖の量は好みに調整出来ます。

かぼちゃの本格チーズリゾット

■ 4人分

材料

	オリーブ油	大さじ2
	玉ねぎ（みじん切り）	1/4個
	生米	180cc（1合・150g）
E	水	500cc
	コンソメの素	1個（小さじ2）
	牛乳	200cc
	かぼちゃ（5mm幅）	100g
	塩	小さじ1/4～1/3
	黒こしょう	少々
	粉チーズ	大さじ2～
	バター	20g

作り方

- ① 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
米を加えて更に炒め、温めたEを加え、中火弱でコトコト煮る。
汁気が大体なくなれば、温めた牛乳とかぼちゃを加え、時々混ぜながら煮る。汁気がほとんど無くなれば火を止め、分量の塩とこしょう、粉チーズ・バターを加えて混ぜ合わせる。
- ② 塩味を確かめて器に盛り、あればパセリ・ネギなどを飾る。



所要時間 25分

Check Point

米を煮る時間の目安は、
トータル20分位。
煮すぎはおじやになります。
途中かき混ぜ過ぎると、
おじやになります。
米に冷たい液体を入れても
おじやになりやすいです。
チーズとバターをけちらず
入れると美味しいです♪